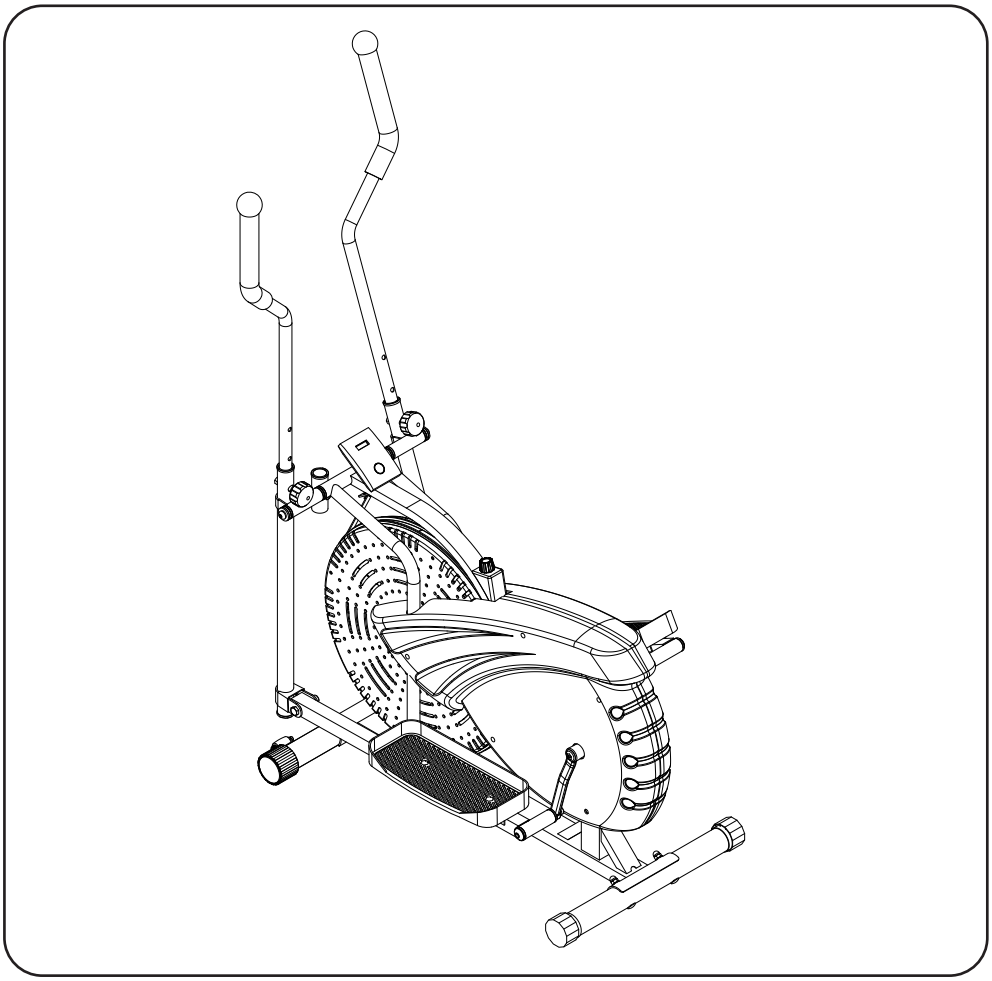
Bedienungsanleitung

Crosstrainer "Boston 600"

Artikelnr: FL12004XT



LIEBE KUNDIN, LIEBER KUNDE,

wir möchten Sie zum Kauf Ihres neuen Fitnessgerätes der Marke STAMM – BODYFIT beglückwünschen.

Ihre Wahl war richtig, denn STAMM – BODYFIT Produkte sind qualitätsgeprüft und entsprechen den derzeit gültigen Normen. Sie verfügen somit über einen hohen Qualitätsstandard.

Für das entgegengebrachte Vertrauen bedanken wir uns bei Ihnen.

Das Thema Gesundheit und Wellness wandelt sich immer mehr von einer Modewelle zum ständigen bewussten Umgang des Menschen mit seinem Körper.

Mit dem Kauf Ihres Fitnessgerätes haben Sie dazu einen wichtigen Schritt bereits getan.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg beim Trainieren!

WIR LASSEN SIE NICHT ALLEIN!

Sollten Sie Schwierigkeiten beim Aufbau oder Inbetriebnahme Ihres Gerätes haben, schicken Sie es nicht gleich zurück – rufen Sie uns an! In den meisten Fällen haben Probleme auch bei sehr komplexen technischen Geräten, nur kleine Ursachen, die sich schnell und unkompliziert telefonisch klären lassen.
Unser Serviceteam steht Ihnen gerne zur Verfügung.

STAMM BODYFIT

Telefon:	**+49 (0) 1805/346412**
	Mo - Fr 9.00 – 18.00 Uhr **(14 Ct./Min. aus d. Festnetz d. Dt. Telekom)**
Fax:	**+49 (0) 2261 / 547-47**
E-Mail:	**service@stamm-bodyfit.de**
Internet:	**www.stamm-bodyfit.de**
Postanschrift:	**Stamm Sport & Freizeit GmbH**
	An der Nordhelle 19
	51645 Gummersbach /Germany

HINWEIS:

Bitte bewahren Sie die Aufbau-/Bedienungsanleitung, Ihren Kaufbeleg und die Transportverpackung während der Gewährleistungspflicht auf. Retourensendungen können wir nur nach Freigabe durch unseren Service in Originalverpackung mit Beilage von Aufbau-/Bedienungsanleitung sowie detaillierter Fehlerbeschreibung und Original/Kopie des Kaufbeleges anerkennen.

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung	**2**
Inhaltsverzeichnis	**3**
Sicherheitshinweise, Zusammenbau	**4-5**
Montage-Teileliste	**6**
Montage-Sprengzeichnung	**7**
Gesamtansicht	**8**
Schritt 1, Schritt 2, Schritt 3	**9**
Schritt 4, Tretwiderstandsverstellung	**10**
Schritt 5, Computer Rückseite	**11**
Funktionsweise und Bedienung des Computers, Inbetriebnahme	**12**
Computer-Anzeigen/Funktionen	**13**
Wie trainiere ich mit dem Crosstrainer?	**14**
Aufwärmen "Warm Up"	**15**
Funktion und Anwendung	**16**
Pflege, Wartung	**17**
Umweltschutz, Technische Daten	**18**
Gewährleistungen	**19**
Notizen	**20-21**
Gesamt-Teileliste	**22**
Gesamt-Sprengzeichnung	**23**

ZEICHENERKLÄRUNGEN

Achtung! Bitte diese Warnhinweise genau beachten!

Hier gibt es nützliche Tipps und Hinweise.

ACHTUNG: Vor Benutzung Gebrauchsanleitung lesen!

SICHERHEITSHINWEISE

Dieses Gerät entspricht den Anforderungen der EN-Norm 957-1, EN-Norm 957-9, Verwendungs-Klasse H (H=häuslicher Gebrauch). Der Anwendungsbereich dieses Gerätes ist der Heimbereich. Das Gerät wurde unter Berücksichtigung der vorgegebenen Sicherheitsfaktoren nach der europäischen Norm EN 957 geprüft.

Bitte beachten Sie, dass es sich bei diesem Trainingsgerät um ein Gerät der Klasse C handelt und nicht für therapeutische Zwecke geeignet ist.

Bei diesem Gerät handelt es sich um ein geschwindigkeitsabhängiges Gerät, d.h. mit zunehmender Drehzahl nimmt die Leistung ebenfalls zu und umgekehrt.

Die CE-Kennzeichnung bezieht sich auf die elektromagnetische Verträglichkeit des Gerätes (EG-Richtlinie 89/EWG).

Das Fitnessgerät ist nicht als Spielgerät geeignet und muss bei Nichtgebrauch unzugänglich für Kleinkinder gelagert werden. Kleinkinder dürfen sich während des Trainings nicht in Reichweite des Gerätes befinden, um Verletzungsgefahren auszuschließen. Die bestimmungsgemäße Benutzung des Fitnessgerätes ist ausschließlich für den Gebrauch durch Erwachsene oder Jugendliche mit entsprechender physischer und psychischer Entwicklung bestimmt. Es ist sicherzustellen, dass jeder Benutzer mit der Bedienung und Handhabung des Gerätes vertraut ist oder beaufsichtigt wird. Eltern und andere Aufsichtspersonen sollen sich Ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen und Verhaltensweisen zu rechnen ist, für die das Fitnessgerät nicht gebaut ist.
Weisen Sie Kinder insbesondere darauf hin, dass das Gerät kein Spielzeug ist.

Um einer Gesundheitsschädigung vorzubeugen oder bestehende Risiken zu minimieren, kontaktieren Sie vor Beginn Ihres Fitnesstrainings Ihren Arzt, um einen allgemeinen Fitnesscheck durchzuführen.
Besondere Beeinträchtigungen, wie z.B. Tragen eines Herzschrittmachers, Schwangerschaft, Orthopädische Beschwerden, Einnahme von Medikamenten etc. müssen mit dem Arzt abgestimmt sein.
Unsachgemäßes oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden, Schäden/Verletzungen hervorrufen oder zum Tode führen!

Beenden Sie Ihr Training sofort, wenn Sie sich schwach oder schwindelig fühlen, Brechreiz bekommen, Brustschmerzen verspüren oder wenn Herzklopfen oder andere Symptome auftreten.
Ziehen Sie in diesem Fall unbedingt einen Arzt zu Rate.

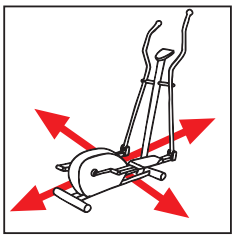
Hohe Temperaturschwankungen, hohe Feuchtigkeit und Wassereinfluss können die Lebensdauer Ihres Fitnessgerätes, insbesondere der Elektronikteile, beeinträchtigen oder zerstören.
Das Gerät ist für eine Benutzung im Freien nicht geeignet.

Um bestmögliche Trainingsresultate zu erzielen und Verletzungen vorzubeugen, planen Sie unbedingt vor Trainingsbeginn eine Aufwärmphase und nach dem Training eine Entspannungsphase in Ihr Training ein. Entsprechende Übungen finden Sie unter Punkt „Trainingsablauf“.

Tragen Sie beim Training komfortable, jedoch nicht zu lose Kleidung um ein „Hängen bleiben“ zu verhindern Trainieren Sie immer mit geeignetem Schuhwerk wie z.B. Turnschuhen, jedoch nie barfuß.

Überzeugen Sie sich vor Beginn Ihres Trainings vom sicheren Stand Ihres Fitnessgerätes, das Gerät muss auf einer festen, ebenen und rutschfesten Oberfläche stehen. Eventuelle Bodenunebenheiten müssen ausgeglichen werden.

Beachten Sie bei Verstellmöglichkeiten an Ihrem Fitnessgerät die Mindesteinstecktiefen - Markierung „Max“ – für Maximal.

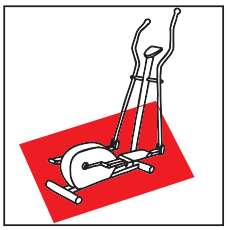


Achten Sie darauf, dass Sie beim Trainieren mit Ihrem Fitnessgerät genügend Bewegungsfreiraum haben und keine Hebel, Einstellmechanismen, Einrichtungsgegenstände oder Personen insbesondere Kleinkinder in den Bewegungsbereich ragen oder befinden und so das Training beeinflusst wird oder Verletzungen hervorgerufen werden können. Wir empfehlen einen Sicherheitsabstand von 1,5x1,5 m um das Gerät.

Hinterlassen oder lagern Sie das Fitnessgerät so, dass sich niemand an herausstehenden Teilen verletzen kann.

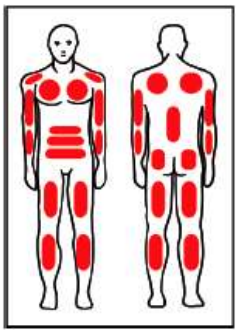
Verwendungszweck: Das Gerät ist ausschließlich zu Trainingszwecken wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben zu benutzen. Das Fitnessgerät ist für die Benutzung von jeweils einer Person vorgesehen.

Bevor Sie das Fitnessgerät in Betrieb nehmen, beachten Sie bitte folgende Punkte:
Das Gerät ist ausschließlich für die Nutzung im privaten Bereich ausgelegt und ist für gewerbliche Einsätze nicht geeignet. Bewahren Sie die Bedienungsanleitung möglichst griffbereit in der Nähe des Gerätes auf, diese wird auch zur Bestellung von Ersatzteilen benötigt.



Trotz sorgfältiger Qualitätskontrolle kann es vorkommen, dass in seltenen Fällen Abtriebsstaub von beweglichen Teilen herabfällt. Um zu vermeiden, dass Ihnen Schäden an Teppich- oder Fußboden entstehen,muss das Gerät vor Beginn des Trainings auf eine Unterlage (z.B. Tuch, Matte o.ä.) gestellt werden. Für etwaige Schäden die auf Untergründen durch das Herabfallen von Abtriebsstaub oder ähnlichen Gründen der Untergrundverunreinigung entstehen, übernimmt weder der Händler noch der Hersteller die Haftung.

Sorgen Sie dafür, dass der Trainingsraum gut belüftet ist. Vermeiden Sie jedoch Zugluft.



Der Crosstrainer zählt ganz sicher zu den effektivsten Fitnessgeräten unter den Fitnessgeräten. Insbesondere die gelenkschonenden Eigenschaften und der hohe Kalorienverbrauch machen den Crosstrainer zu einem beliebten Ausdauer-Fitnessgerät. Während die meisten Heimtrainer hauptsächlich die Beinmuskulatur trainieren wird bei den Crosstrainern auch der Oberkörper trainiert. Der Bewegungsablauf ist ähnlich wie beim Laufen, nur ohne die Stoßbelastungen. Die gleichmäßige elliptische Bewegung des Crosstrainers kräftigt Beine, Gesäß und Hüften. Das mit der Beinarbeit gekoppelte Oberkörpertraining stärkt Arme, Schultern, Brust, Bauch und Rücken.

Das Gerät ist für ein maximales Körpergewicht von 100 kg ausgelegt.

ZUSAMMENBAU DES FITNESSGERÄTES

a.) Wählen Sie für die Montage Ihres Fitnessgerätes einen Platz am Boden oder einen Arbeitstisch mit ausreichend Arbeitsfläche und Bewegungsfreiheit aus.
b.) Nehmen Sie nun alle Teile aus der Transportverpackung und entfernen Sie alle Schutzfolien, Transportsicherungen und Gurte. Achtung: Achten Sie darauf, dass die Schutzfolien nicht zur tödlichen Falle für Kinder werden (Erstickungsgefahr!).
c.) Legen Sie alle Teile sortiert vor sich hin und kontrollieren Sie anhand der Teileliste die Vollzähligkeit aller Teile, Schrauben und Anbauteile.
d.) Sollten Teile fehlen oder beschädigt sein, so setzen Sie sich bitte direkt mit unserem Serviceteam in Verbindung unter: **+49 (0) 1805/346412**
Mo - Fr 9.00 – 18.00 Uhr **(14 Ct./Min. aus d. Festnetz d. Dt. Telekom)**

Wenn Sie Schwierigkeiten beim Aufbau oder Inbetriebnahme Ihres Gerätes haben, steht Ihnen unsere Serviceabteilung gerne zu Verfügung! In den meisten Fällen haben Probleme auch bei sehr komplexen technischen Geräten, nur kleine Ursachen, die sich schnell und unkompliziert telefonisch klären lassen.

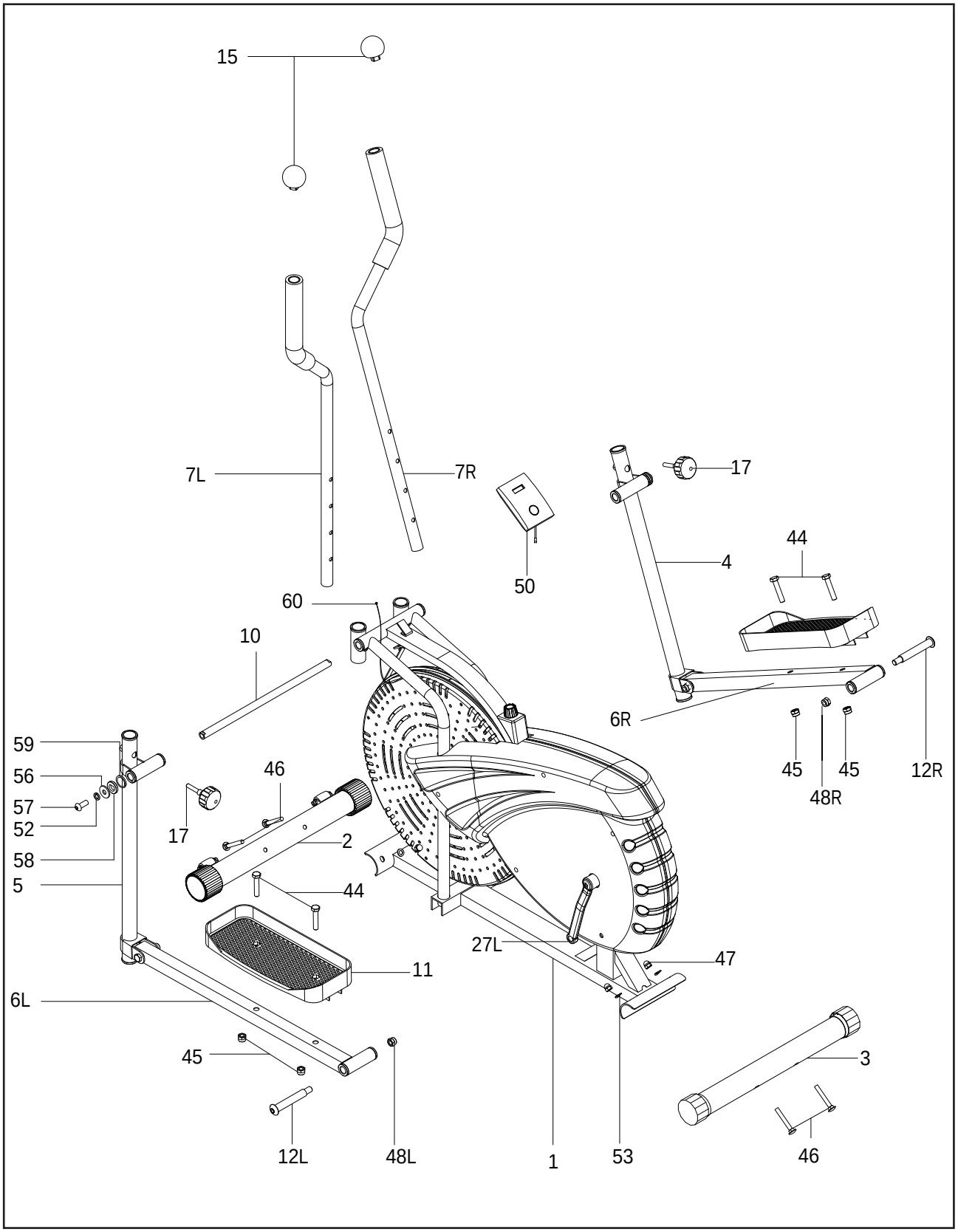
MONTAGE-TEILELISTE:

1	Hauptrahmen	1
2	Standfuss vorne	1
3	Standfuss hinten	1
4	Oberarmtrainerrohr rechts	1
5	Oberarmtrainerrohr links	1
6R	Pedalarm rechts	1
6L	Pedalarm links	1
7R	Oberarmtrainer-Handrohr rechts	1
7L	Oberarmtrainer-Handrohr links	1
10	Oberarmtrainer-Achse	1
11	Trittflächen	2
12R	Inbusschraube (Achsbolzen)	1
12L	Inbusschraube (Achsbolzen)	1
15	Rohrendkappen Oberarmtrainer	2
17	Handschraube für Oberarmtrainer	2
44	Sechskantschraube M10 x 45	4
45	Sicherungsmutter M10	4
46	Schlossschraube M8 x 60	4
47	Hutmutter M8	4
48L	Sicherungsmutter, Pedalarm links	1
48R	Sicherungsmutter, Pedalarm rechts	1
50	Trainingscomputer	1
52	Federunterlegscheibe M10	2
53	Unterlegscheibe, gebogen M8	4
56	Unterlegscheibe	2
57	Inbusschraube M10x25	2
58	D-Scheibe	2
59	Unterlegscheibe, gebogen	2
60	Sensor-Kabel	1

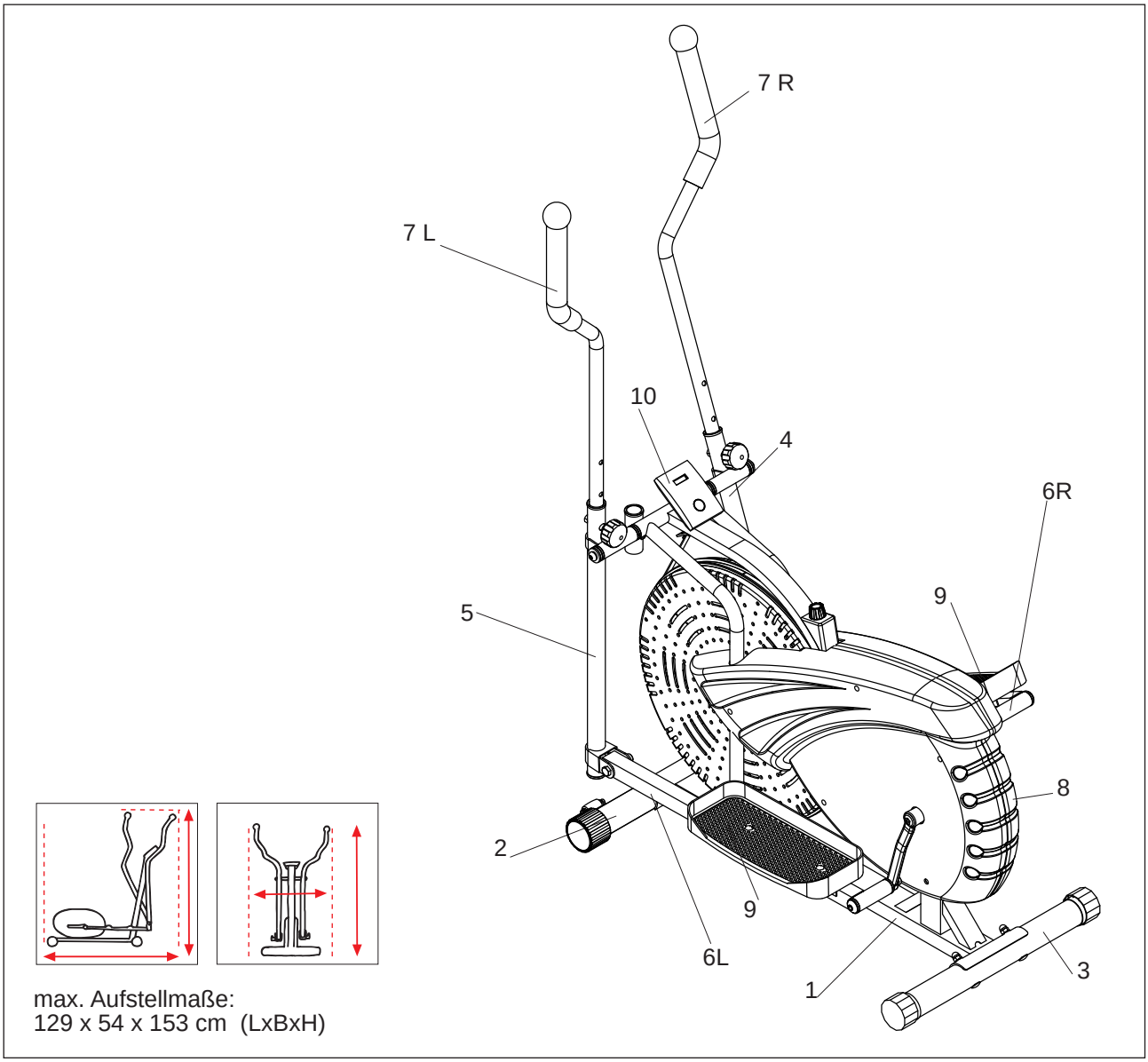
LIEFERUMFANG

Montagewerkzeug: Inbusschlüssel, Kreuzschlitzschraubendreher, Maulschlüssel.
Aufbau- und Bedienungsanleitung
Montageteile entsprechend der beigefügten Teileliste

MONTAGE-SPRENGZEICHNUNG:



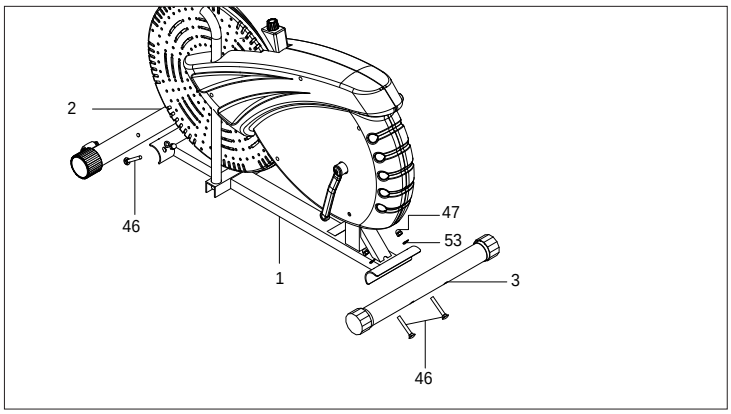
GESAMTANSICHT DES GERÄTES:



max. Aufstellmaße:
129 x 54 x 153 cm (LxBxH)

1	Hauptrahmen
2	Standfuss vorne
3	Standfuss hinten
4	Oberarmtrainerrohr rechts
5	Oberarmtrainerrohr links
6R	Pedalarm rechts
6L	Pedalarm links
7R	Oberarmtrainer-Handrohr rechts
7L	Oberarmtrainer-Handrohr links
8	Gehäuse
9	Trittflächen
10	Trainingscomputer

SCHRITT 1:



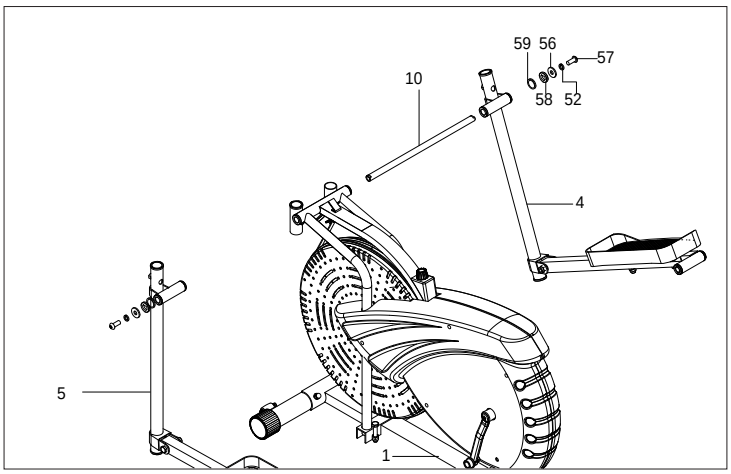
Montage der Standfüße:

Verbinden Sie den Standfuß hinten (3) mit dem Hauptrahmen (1).

Fixieren Sie den Standfuß hinten (3) mit zwei Schlossschrauben (46) und je einer gebogenen Unterlegscheibe (53) und einer Hutmutter (47).

Verfahren Sie ebenso mit dem Standfuß vorne (2).

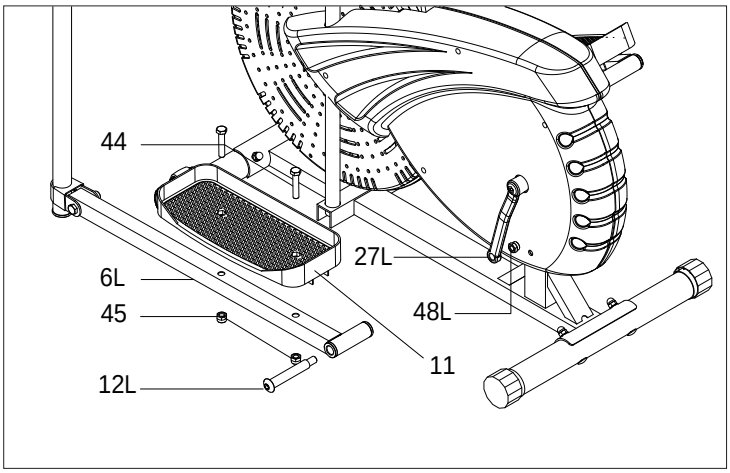
SCHRITT 2:



Montage der Oberarmtrainer-Achse:

Schieben Sie die Oberarmtrainer-Achse (10) durch das Gleitrohr am Hauptrahmen (1). Dies kann durch Verwendung von einem Tropfen Öl erleichtert werden. Stellen Sie sicher, dass die Achse zentriert sitzt (Beide Achsenden haben den gleichen Abstand zum Gleitrohr!). Danach schieben Sie von rechts den Oberarmtrainer R (4) und von links den Oberarmtrainer L (5) auf.
Fixieren Sie die Achse (10) an beiden Seiten mit einer gewellten Unterlegscheibe (59), einer D-Scheibe (58), einer Unterlegscheibe (56) einer Federunterlegscheibe (52) und einer Inbusschraube (57).

SCHRITT 3:



Montage der Pedalarme:

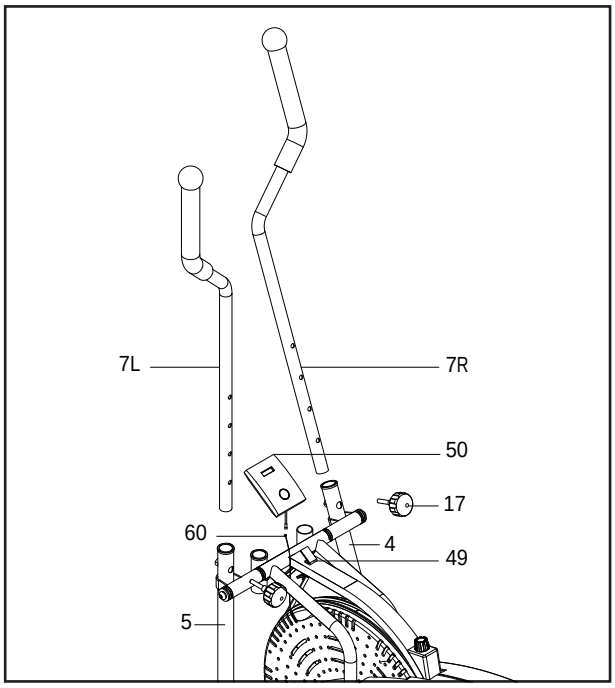
Schieben Sie den linken Gelenkbolzen (12L) durch das Gleitrohr des linken Pedalarms (6L) und fixieren Sie den Gelenkbolzen (12L). Sichern Sie den Gelenkbolzen (12L) hinter der Pedalarmkurbel (27L) mit einer Sicherungsmutter (48L).
Verfahren Sie auf der rechten Seite ebenso.

Achtung: Achten Sie auf die Gewinderichtung; die Gelenkbolzen (12) und die Tretarmkurbel (27) sind mit R=rechts und L=links gekennzeichnet.

Montage der Trittflächen:

Verbinden Sie die linke Trittfläche (11) mit dem linken Pedalarm (6L). Fixieren Sie die Trittfläche (11) mit zwei Sechskantschrauben (44) und zwei Sicherungsmuttern (45).
Verfahren Sie ebenso mit der rechten Trittfläche (11) auf dem Pedalarm (6R).

SCHRITT 4:



Montage der Oberarmtrainer Handrohre:

Sie haben die Möglichkeit die Oberarmtrainer-Handrohre in 2 verschiedenen Positionen zu befestigen.

A - „Fitness-Modus“:

In diesem Modus werden die Oberarmtrainer-Handrohre (7R + 7L) als bewegliche Haltestangen verwendet. Stecken Sie das rechte und linke Oberarmtrainer-Handrohr (7R +7L) in die Aufnahmehalterung an den Oberarmtrainerrohren (4 + 5) ein. Wählen Sie eine für Sie bequeme Höhe und stellen Sie sicher, dass beide Oberarmtrainer-Handrohre auf dieselbe Höhe eingestellt sind. Fixieren Sie beide Oberarmtrainer-Handrohre (7R + 7L) mit den Handschrauben (17) rechts und links.

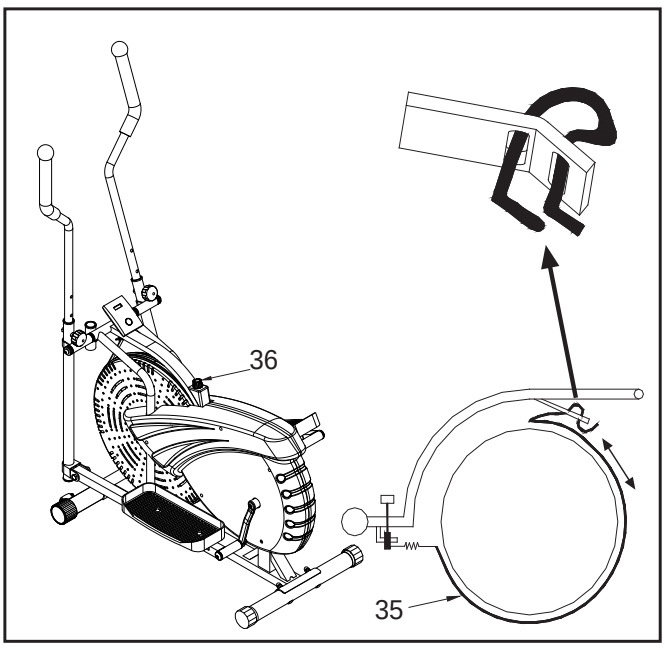
B - „Haltegriff-Modus“:

In diesem Modus werden die Oberarmtrainer-Handrohre (7R + 7L) als Haltestangen verwendet. Stecken Sie das rechte und linke Oberarmtrainer-Handrohr (7R +7L) in die Aufnahmehalterung am Hauptrahmen (1) innen. Wählen Sie eine für Sie bequeme Höhe und stellen Sie sicher, dass beide Oberarmtrainer-Handrohre auf die selbe Höhe eingestellt sind. Fixieren Sie beide Oberarmtrainer-Handrohre (7R+7L) mit den Handschrauben (17).

Höhenverstellung der Oberarmtrainer-Handrohre:

Mit den höhenverstellbaren Oberarmtrainer-Handrohren (7R + 7L) haben Sie die Möglichkeit das Training auf Ihre individuelle Größe einzustellen. Lösen Sie die Handschraube (17) am Oberarmtrainer-Handrohr und stellen mit Hilfe der vorgefertigten Löcher die gewünschte Höhe ein. Fixieren Sie es dann mit der Handschraube (17).

Tretwiderstandsverstellung



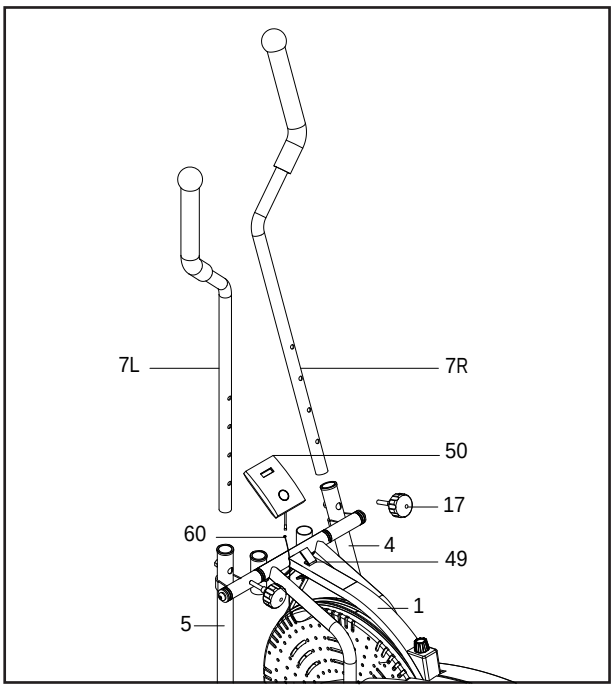
Sie haben die Möglichkeit die Grundeinstellung des Tretwiderstandes selbst zu variieren.

Sobald Sie mit Ihrem Training beginnen, können Sie die unterschiedlichen Belastungsstufen über die Mikroverstellung/Tretwiderstandsverstellung (36) individuell durch drehen des Einstellrades gegen den Uhrzeigersinn leichter oder im Uhrzeigersinn schwerer einstellen.

Sollte Ihnen die schwerste Einstellungsstufe noch zu leicht oder eine leichte Belastungsstufe zu schwer erscheinen, so können Sie die Grundeinstellung des Tretwiderstandes verändern.

Stellen Sie die Tretwiderstandsverstellung (36) auf die geringste Belastungsstufe. Lockern oder spannen Sie das Tretwiderstandsband (35) an der vorderen Befestigung, um die Grundeinstellung des Tretwiderstandes zu verändern.

SCHRITT 5:



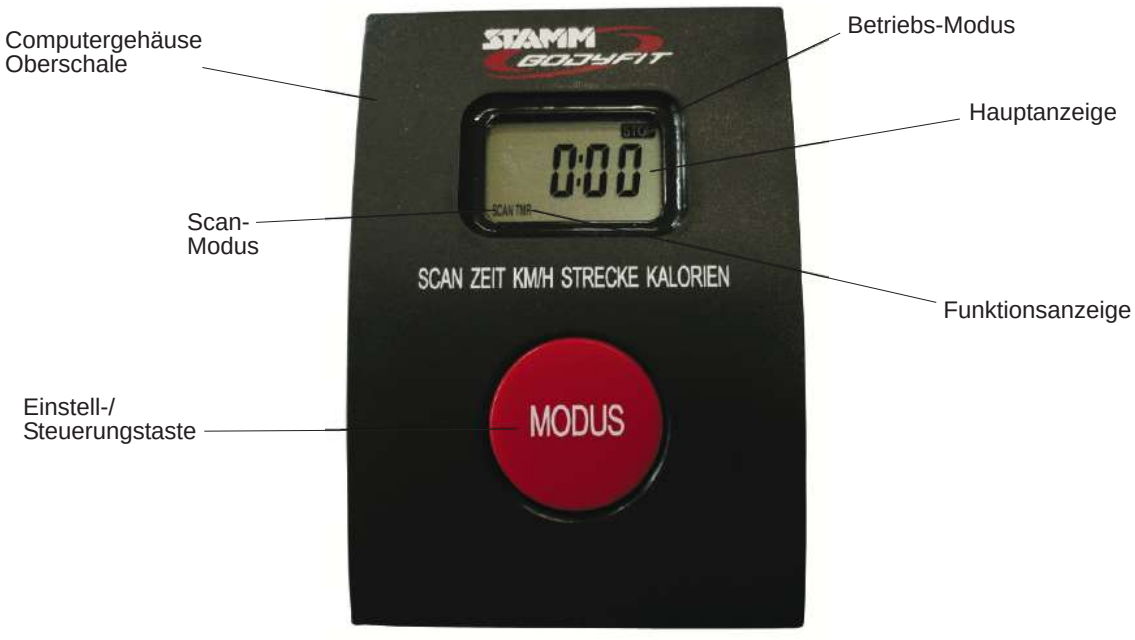
Montage und Anschluss des Trainingscomputers:

Schieben Sie den Trainingscomputer (50) auf die Aufnahmehaltung (49) am Hauptrahmen (1). Verbinden Sie das Computerkabel des Hauptrahmens (1) mit dem Trainingscomputer (50) auf der Rückseite. Achten Sie bitte auf die richtige Arretierung der Steckverbindung um Funktionsstörungen zu vermeiden.

Überprüfen Sie den richtigen Sitz aller Schraubverbindungen, bevor Sie mit Ihrem Training starten.

Computer Rückseite

Funktionsweise und Bedienung des Computers



Entfernen Sie den Batteriefachdeckel auf der Rückseite des Trainingscomputers, lösen Sie die Batterien aus der Transportfolie und legen Sie sie entsprechend ihrer Polung in das Batteriefach ein (siehe auch Batteriefachboden) Plus/Plus und Minus/Minus.

Um Fehlfunktionen oder Beschädigungen zu vermeiden, achten Sie darauf, dass die Batterien richtig in der Batteriehalterung sitzen und mit den kleinen Federn in Kontakt sind.

Inbetriebnahme:

Der Computer informiert Sie während des Trainings über die wichtigsten Trainingsdaten. Der Kontaktstecker zum Trainingsgerät muss hierzu in die dafür vorgesehene Buchse am Computer eingesteckt sein.

Auswahl-Taste / MODE:

1.) Durch drücken der „Mode“–Taste wechselt das Display die Anzeige von Trainingszeit (ZEIT/TIME), Geschwindigkeit (KM/H /SPEED), Trainingsstrecke (ENTFERNUNG/DISTANCE), ca. Kalorienverbrauch (KALORIEN/CALORIES) und Anzeigenwechsel (WECHSEL/SCAN).
Die angezeigte Funktion wird durch ein Symbol/Abkürzung im Display angezeigt. Sie können den automatischen Anzeigenwechsel (WECHSEL/SCAN) durch Drücken der Mode-Taste Ein- bzw. Ausschalten.
Wenn der automatische Anzeigenwechsel aktiviert ist, erscheint in der linken oberen Hälfte des Displays das Wort „SCAN“.

2.) Durch Drücken der „Mode“–Taste für 4 Sekunden werden alle Anzeigen auf „0“ zurückgestellt.

INFORMATION:
- Der Computer verfügt über eine automatische Ein-/Aus-Funktion, d.h. Sie können den Computer durch drücken der Auswahl-/Mode-Taste oder durch Pedaldrehungen einschalten. Ebenso wird nach Beendigung oder Unterbrechung des Trainings (ca. 4 Minuten) der Computer automatisch abgeschaltet.
- Falls die digitale Anzeige unklar oder nur schwach lesbar sein sollte, nehmen Sie die Batterien heraus, warten Sie ca. 15 – 20 Sekunden und setzen Sie sie danach wieder ein. Sollte dies keine Veränderung herbeiführen, so ersetzen Sie bitte die Batterie (2x1.5 V AA Size SUM3 R6A).

Computer-Anzeigen / Funktionen

SCAN:
Der Computer verfügt über einen automatischen Anzeigenwechsel. Dadurch werden Ihnen abwechselnd alle Trainingswerte im Haupt-Display angezeigt. Anzeigenfolge: Km/h (Geschwindigkeit), Time (Trainingszeit), Distance (Trainingsstrecke), Calories (ca. Kalorien) und Pulse (aktuelle Pulsfrequenz).

KM/H / SPEED:
Zeigt Ihnen Ihre aktuelle Geschwindigkeit in Km/h an (0-99.9 Km/h).

ZEIT / TIME:
Addiert automatisch Ihre Trainingszeit von 00:00 bis 99:59 nach Trainingbeginn.

STRECKE / DISTANCE:
Addiert automatisch Ihre gefahrene Trainingsstrecke von 0.00 bis 99.99 Km.

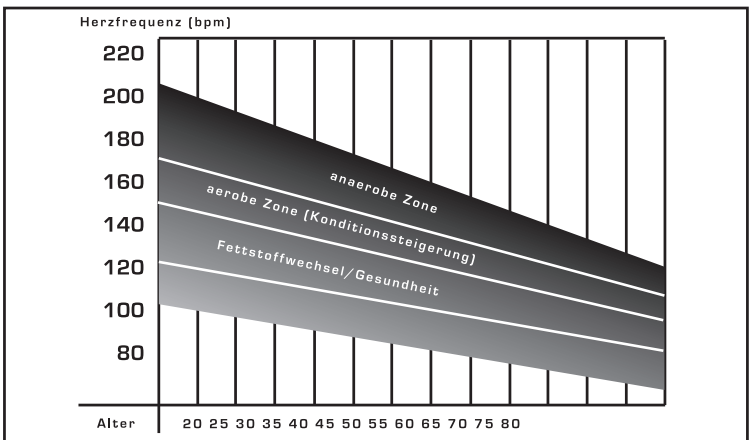
KALORIEN / CALORIES
Addiert automatisch Ihre geleisteten Kalorien von 0 bis 999.99 k/cal.
ACHTUNG: Die angezeigten Kalorienwerte sind Referenzwerte und können nicht für medizinische Zwecke herangezogen werden.

Um ein gesundes Fitnesstraining zu absolvieren, kontrollieren Sie in regelmäßigen Abständen Ihre Pulsfrequenz. Bei Fitnessgeräten ohne integrierte Pulsmessung sollten Sie dies durch Auflegen von Zeige- und Mittelfinger der rechten Hand am inneren Handgelenk der linken Hand messen. Formel: Zählen Sie 15 Sekunden den Herzschlag und multiplizieren Sie diesen Wert mit vier. Somit erhalten Sie Ihre Pulsfrequenz pro Minute. Vergleichen Sie diesen mit der nachstehenden Herzfrequenz (bpm) Tabelle um Ihre Grenzwerte zu ermitteln. Unser Tipp: Eine Pulsuhr von STAMM Bodyfit! Sie zeigt Ihnen EKG-genau Ihren Puls an. Informieren Sie sich bei Ihrem Händler.

Muten Sie sich am Anfang nicht zuviel zu, steigern Sie Ihr Training nach und nach.
Achten Sie in jedem Falle auf die richtige Belastung.

Der Herzfrequenzzielbereich

Der von den führenden Sportmedizinern der Welt empfohlene Herzfrequenzzielbereich liegt bei 60 bis 80 % der maximal erreichbaren Herzfrequenz in einem Training. Dieser Bereich errechnet sich in Abhängigkeit von Ihrem Alter und der Trainingsdauer. Als Faustregel gilt, je älter Sie sind, desto tiefer liegt die Zielzone.



Grenzwert-Tabelle
Diese wissenschaftlich erarbeitete Tabelle zeigt auf einen Blick an, in welchem ungefähren HF-Bereich Sie trainieren sollten, je nach dem, ob Sie Ihre Kondition verbessern wollen, Fett abbauen oder einfach nur Ihre Gesundheit stärken wollen. Hinweis: Gilt nur für gesunde Personen mit mittlerer Leistungsfähigkeit!

Wie trainiere ich mit dem Crosstrainer?

Die gelenkschonenden Eigenschaften und der hohe Kalorienverbrauch machen den Crosstrainer zu einem beliebten Ausdauer Fitnessgerät. Der Bewegungsablauf ist ähnlich wie beim laufen, nur ohne die Stoss-belastungen. Die gleichmäßige elliptische Bewegung des Crosstrainers kräftigt Beine, Gesäß und Hüften. Das mit der Beinarbeit gekoppelte Oberkörpertraining stärkt Arme, Schultern, Brust und Rücken.

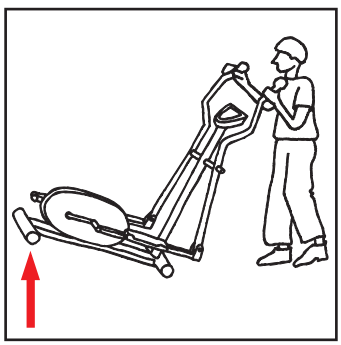
ACHTUNG: Üben Sie erst die Beinbewegung bevor Sie mit den Armen beginnen!

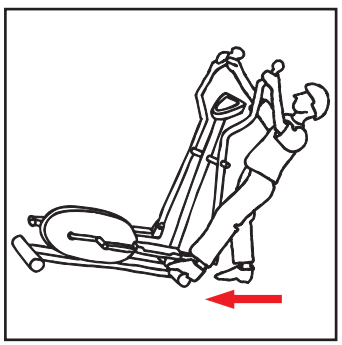
Bein-/Unterkörper Training
Greifen mit den Händen die fixierten Haltegriffe (Haltegriff-Modus), steigen Sie nun mit dem linken Fuss auf die linke Trittplatte oder mit dem rechten Fuss auf die rechte Trittplatte. Wenn Sie mit beiden Füssen fest auf den Trittplatten stehen, halten Sie den Oberkörper ganz leicht nach vorne gebeugt und die Arme ausgestreckt. Der Bewegungsablauf erfolgt ähnlich wie beim laufen mit einer abwechselnden Beinbelastung. Starten Sie Ihr Training mit einer leichten Gehbewegung, bis Sie sich mit Ihrem Körper dem Bewegungsrhythmus angepasst haben. Der Crosstrainer bietet die Möglichkeit sowohl eine Vorwärts- als auch eine Rückwärts-Laufbewegung zu machen, die die verschiedene Muskelpartien beanspruchen.

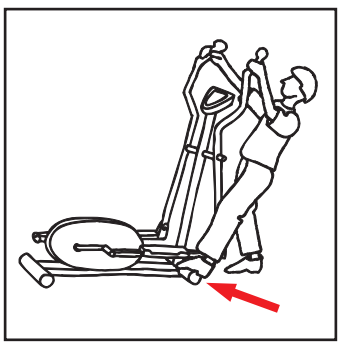
Ober-/Ganzkörper Training
Stellen Sie sich wie beim Unterkörper Training auf die beiden Trittplatten, jedoch fassen Sie mit der jeweiligen Hand die Oberarmtrainerrohre (Fitness-Modus). Wenn Sie nun mit dem Treten beginnen werden Ober- und Unterkörper gleichermaßen, diagonal, beansprucht. Wichtig hierbei ist, den Oberkörper ganz leicht gebeugt zu halten und dabei die Arme abwechselnd anzuwinkeln und ganz auszustrecken. Nutzen Sie auch hier die Möglichkeit der Vorwärts- und Rückwärts-Laufbewegung.
Um eventuellen Verspannungen vorzubeugen, sollten Sie darauf achten auch Ihren Kopf stets aufrecht und nach vorne gerichtet zu halten.

D. Transport

Zum Transportieren stellen Sie einen Fuß auf den Standfuß vorne,
fassen das Gerät am fixierten Handgriff neben dem Trainingscomputer und kippen es so dass das Gerät auf den Transportrollen gleitet. Transportieren Sie das Gerät niemals alleine. Beim Abstellen des Gerätes stellen Sie wieder einen Fuss auf den Standfuss vorn und lassen das Gerät langsam zu Boden gleiten.



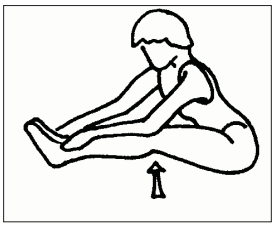




AUFWÄRMEN "WARM UP":

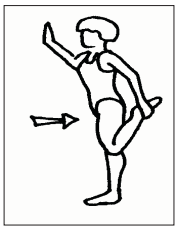
1.Waden

Mit beiden Händen an einer Wand abstützen. Das rechte Bein anwinkeln und das linke Bein gerade halten. Langsam die linke Ferse vollkommen auf den Boden drücken. Diese Stellung 15 bis 45 sec. lang halten. Die Übung für das linke Bein wiederholen.



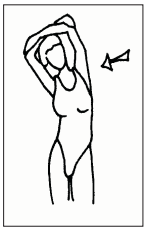
2.Kniesehne

Mit ausgestreckten Beinen auf dem Boden sitzen. Mit beiden Händen so weit wie möglich nach vorne greifen. Übermässige Spannungen vermeiden. Diese Stellung15 bis 45 sec. lang halten, dann langsam zurückgehen.



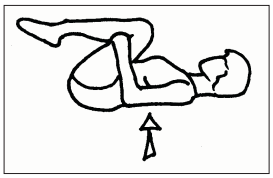
3.Oberschenkel

Mit der rechten Hand an einer Wand abstützen und den linken Fuß mit der linken Hand wie gezeigt erfassen und langsam zum Gesäß (nicht zur Seite) ziehen. Diese Stellung 15 bis 45 sec. lang halten. Die Übung für das linke Bein wiederholen.



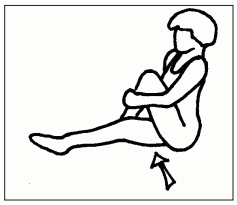
4.Seiten

Gerade stehen und den rechten Arm hinter den Kopf legen. Den rechten Ellbogen mit der linken Hand erfassen. Leicht ziehen, während der Oberkörper nach links gebeugt wird, dabei nicht in der Hüfte abknicken. Diese Stellung 15 bis 45 sec. halten. Die Übungen mit dem linken Arm wiederholen.



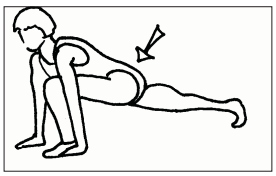
5.Rücken

Rücken flach auf dem Boden liegend beide Beine anziehen und hinter den Knien ergreifen. Dann die Knie gegen die Brust ziehen. Den Kopf nicht vom Boden abheben und Stellung 15 bis 45 sec. lang halten. Die Beine sehr langsam wieder auf dem Boden strecken.



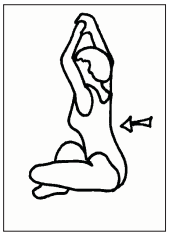
6.Oberschenkel

Auf dem Boden sitzend den Rücken gerade halten und das rechte Bein ausstrecken. Das linke Bein hinter dem Knie ergreifen und wie gezeigt auf die andere Körperseite bewegen. Diese Stellung 15 bis 45 sec. lang halten. Die Übung für das linke Bein wiederholen.



7.Hüften

In halbkniender Position den linken Fuß flach auf den Boden stellen. Das rechte Bein wie gezeigt nach hinten strecken, gerade halten und mit dem Knie nicht den Boden berühren. Den Oberkörper gerade halten. Langsam strecken und diese Stellung 15 bis 45 sec. lang halten. Die Beinposition wechseln und die Übungen wiederholen.



8.Rücken und Schultern

Mit gekreuzten Beinen aufrecht auf dem Boden sitzen. Die Hände falten und gerade über den Kopf strecken. Das Kinn hochhalten. Diese Stellung 5 bis 45 sec. lang halten.

UND NUN: AUF DIE PLÄTZE, FERTIG, LOS!

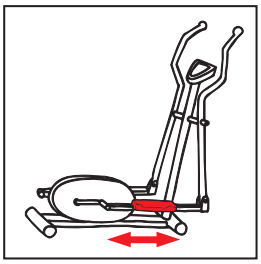
Wichtig:

Bevor Sie mit Ihrem persönlichen Fitnesstraining beginnen, beachten Sie unbedingt die Sicherheitshinweise in der Einleitung der Bedienungsanleitung. Nehmen Sie sich genügend Zeit für Ihr Fitnesstraining – dabei sollte unbedingt die Aufwärmphase und die Erholungsphase mit einkalkuliert werden.

Wie oft und wie lange sollte man trainieren?

Fachleute empfehlen regelmäßiges Training, um in Form zu kommen. Zufälliges Training ist nicht der richtige Weg, um einen wirklichen Trainingserfolg zu erreichen. Wenn Sie ein- bis zweimal wöchentlich trainieren, halten Sie Ihre Kondition auf gleichbleibendem Niveau. Wenn Sie drei- bis viermal wöchentlich trainieren, verbessern Sie Ihre Kondition deutlich. Viele Fachleute meinen, dass dreimaliges wöchentliches Training ideal ist. Übertreiben Sie das Training am Anfang nicht, sondern steigern Sie es nach und nach. Diese Steigerung sollte darin bestehen, dass Sie die Dauer der Trainingszeit steigern, nicht die Anzahl der Übungseinheiten.

Funktion und Anwendung



Nachdem Sie nun die Einstellungen der Trittflächen, Handgriffen etc. vorgenommen haben und Ihr "Warm-Up" absolviert ist, beginnen Sie Ihr Training mit leichten und gleichmäßigen Gehbewegungen.
Um den Tretwiderstand Ihrem gewünschten Trainingsziel anzupassen, können Sie die Einstellung über den Tretwiderstandsverstellknopf vornehmen. Der Tretwiderstandsverstellknopf dient der stufenlosen Verstellung des Tretwiderstandes. Beachten Sie hierbei unseren Rat unter den oben genannten Trainingsempfehlungen.
Dabei ist es wichtig,daß Sie eine regelmässige oder permanente Kontrolle Ihrer Herzfrequenz vornehmen (siehe auch Herzfrequenzzielbereich).
Während des Trainings sollten Sie darauf achten, immer ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen.

„Cool Down“ für mindestens 5 Minuten
Da Sie nun durch Ihren „Warm Up“ und während Ihres Fitnesstrainings dem Körper Höchstleistungen abgefordert haben, gönnen Sie Ihrem Körper auch etwas Entspannung. Stellen Sie auf Ihrem Fitnessgerät die niedrigste Belastungsstufe ein und treten Sie ganz locker und ohne Anstrengung 2 – 3 Minuten, um Ihre Herzfrequenz wieder auf „Normalbetrieb“ zu bringen.
Danach sollten Sie die unter „Warm Up“ aufgeführten Übungen mit 1 – 2 Wiederholungen durchführen.

ACHTUNG:
Wenn Sie längere Zeit auf Ihrem Fitnessgerät trainiert haben, kann es sein, dass für einen Moment leichte Koordinations-/Gleichgewichtsschwankungen auftreten können. Halten Sie sich immer mit mindestens einer Hand am Gerät fest und steigen Sie langsam ab.

PFLEGE

Die Oberflächen Ihres Fitnessgerätes sind schweißverträglich, müssen aber von Zeit zu Zeit gereinigt werden, um ein hygienisches Training zur ermöglichen. Um das Gerät während des Trainings vor übermäßiger Verschmutzung durch Schweißtropfen zu schützen, empfehlen wir Ihnen die Verwendung eines Handtuches. Bitte verwenden Sie zur Reinigung und Pflege keinesfalls ätzende, aggressive oder kratzende Mittel, die die Oberfläche des Gerätes beschädigen können.
Es sollte ausschließlich ein weiches feuchtes Tuch verwendet werden.

WARTUNG

ACHTUNG: Selbstsichernde Muttern können sich nicht durch Vibration lösen. Diese Sicherung ist aber nur bei einmaligem Festziehen garantiert! Sollten Sie diese Muttern einmal lösen, ersetzen Sie diese durch neue selbstsichernde Muttern.

Um die hohe Qualität und Sicherheit Ihres Fitnessgerätes aufrecht zu erhalten, kontrollieren Sie in regelmäßigen Abständen, spätestens alle 1 – 2 Monate, in jedem Falle aber nach längerem Nichtgebrauch des Gerätes, den festen Sitz aller Schrauben und Kabelverbindungen. Kontrollieren Sie auch die Verschleissteile auf optische Abnutzung oder Brüche. Besonderes Augenmerk ist auf Endkappen, Schweissnähte, Drehverbindungen, Schraubverbindungen etc. zu richten.

Um Verletzungsgefahren auszuschließen, tauschen und ersetzen Sie defekte oder fehlende Teile umgehend aus. Für alle Fragen rund um die Wartung steht Ihnen unser Serviceteam zur Verfügung:

Telefon:	**+49 (0) 1805/346412**
	Mo - Fr 9.00 – 18.00 Uhr **(14 Ct./Min. aus d. Festnetz d. Dt. Telekom)**
Fax:	**+49 (0) 2261 / 547-47**
E-Mail:	**service@stamm-bodyfit.de**
Internet:	**www.stamm-bodyfit.de**
Postanschrift:	**Stamm Sport & Freizeit GmbH**
	An der Nordhelle 19
	51645 Gummersbach

ACHTUNG:
Das Gerät darf bis zur ordnungsgemäßen Beseitigung des Defektes **nicht** benutzt werden. Für eventuelle Missachtung kann keine Haftung übernommen werden.

Wenn Sie das Gerät weitergeben oder es von einer anderen Person benutzt wird, stellen Sie unbedingt sicher, dass die Person(en) mit der Handhabung und dem Gebrauch vertraut ist. Übergaben Sie dem neuen Besitzer und Benutzer die Aufbau-/Bedienungsanleitung, denn nur so kann er das Gerät sicher und erfolgreich nutzen.

Für unsachgemäße Reparaturen oder bauliche Veränderungen, z.B. Montage von Fremdfabrikatsteilen, nicht für den spezifischen Gebrauch bestimmten STAMM – Bodyfit Originalteilen o. ä., übernimmt der Hersteller oder Händler **keine** Verantwortung und **keine** Haftung für Verletzungen, die durch unsachgemäßen Gebrauch entstehen können. Der oder die Benutzer(in) übernimmt das alleinige Risiko bei der Verwendung dieses Fitnessgerätes.

Technische Daten

Modell: FL12004 XT
Tragfähigkeit: 100 kg
Batterie: 2 x AAA 1,5V- LR03
Gesamtgewicht des Gerätes: 25 kg
Maße: 129 x 54 x 153 cm (LxBxH)

UMWELTSCHUTZ GEHT UNS ALLE AN!

Batterien dürfen nicht in den Hausmüll, sondern in die dafür vorgesehen Sammelbehälter!!
Vor der Entsorgung (am Ende der Lebensdauer) Ihres Fitnessgerätes, müssen Sie unbedingt die Batterien entfernen.
Jeder Verbraucher ist gesetzlich verpflichtet, Batterien und Akkus über eine von den öffentlich-rechtlichen Entsorgungsträgern (Gemeinde, Stadtteil oder Vertreiber) eingerichtete Rücknahmestelle zu entsorgen. Batterien und Akkus bitte nur in entladenem Zustand abgeben!
Kennzeichnung: Pb (= Blei), Hg (= Quecksilber), Cd (= Cadmium).

Verpackungen:
Die von uns verwendeten Verpackungsmaterialen sind ausschließlich recyclebare Materialen
- Transport-/Außenverpackung aus Pappe
- Schutzfolien und Beutel aus Polyethylen (PE)
- Spannbänder/-gurte aus Polypropylen (PP)
- Stossfänger und Fixierteile aus FCKW-freiem Polystyrol (PS)

Bitte entsorgen sie diese Materialien entsprechend Ihren örtlichen Bestimmungen, um eine umweltfreundliche Wiederverwertung zu ermöglichen.

Entsorgung des Gerätes:
Sollte das Gerät einmal nicht mehr benutzt werden können, gibt Ihnen der zuständige Müllbeseitigungsverband Ihrer Gemeinde oder Land gern Auskunft über notwendige Maßnahmen zur fachgerechten Entsorgung.

2 HDPE 5 PP 6 PS

GEWÄHRLEISTUNGEN

Die gesetzliche Gewährleistungszeit beläuft sich auf 24 Monate (Heimgebrauch) innerhalb der europäischen Gemeinschaft. Gewährleistungsbeginn ist das Kauf-/Rechnungs- bzw. Auslieferungsdatum.

Die Gewährleistung bezieht sich auf Herstellungs- und Materialfehler. Ausgenommen sind hiervon Schäden, die durch unsachgemäße Handhabung/Gebrauch, Gewaltanwendung, höhere Gewalt, Anschluss an falsche Netzspannung, Nichtbeachtung der Montage-/Bedienungsanleitung, chemische oder elektrochemische Einwirkungen, Veränderungen oder unfachmännische Reparaturversuche, sowie natürliche Verschleißerscheinungen entstehen.

Liegt kein Fehler im Sinne der Gewährleistung vor oder wird das Gerät ohne Kaufbeleg zur Reparatur eingeschickt, kann die Reparatur nur kostenpflichtig erfolgen.

Während Ihrer 24-monatigen Gewährleistungszeit haben Sie Anspruch und das Recht auf kostenlose Reparatur im Gewährleistungsrahmen. Dies bedeutet, dass der eventuell aufgetretene Mangel für Sie kostenlos behoben wird. Sollte eine Reparatur während der Gewährleistungszeit unwirtschaftlich sein, oder unsere Bemühungen zur Beseitigung des Mangels fehlschlagen, behalten wir uns das Recht vor, den Artikel ganz oder teilweise auszutauschen.

Um Ihnen eine schnelle Behebung des Mangels zu ermöglichen, melden Sie uns bitte jeden Mangel sofort. Äußerlich- und offensichtliche Mängel einschließlich Transportschäden können von uns nur anerkannt werden, wenn Sie innerhalb einer Woche nach Kauf-/Rechungsdatum oder Lieferung angezeigt werden. Hierbei ist es ausreichend, unter nachstehender Kundendienstanschrift telefonisch oder schriftlich diese anzuzeigen.

Durch Inanspruchnahme der Gewährleistung verlängert sich die Gewährleistungsfrist für das Gerät nicht. Nach Ablauf der Gewährleistungszeit berechnen wir Ihnen die entstandenen Kosten: Porto-/Verpackungskosten, Material und Arbeitszeit.
Rücksendung sind ausschließlich mit unserem Serviceteam abzusprechen (Nicht angemeldete Sendungen werden annahmeverweigert).

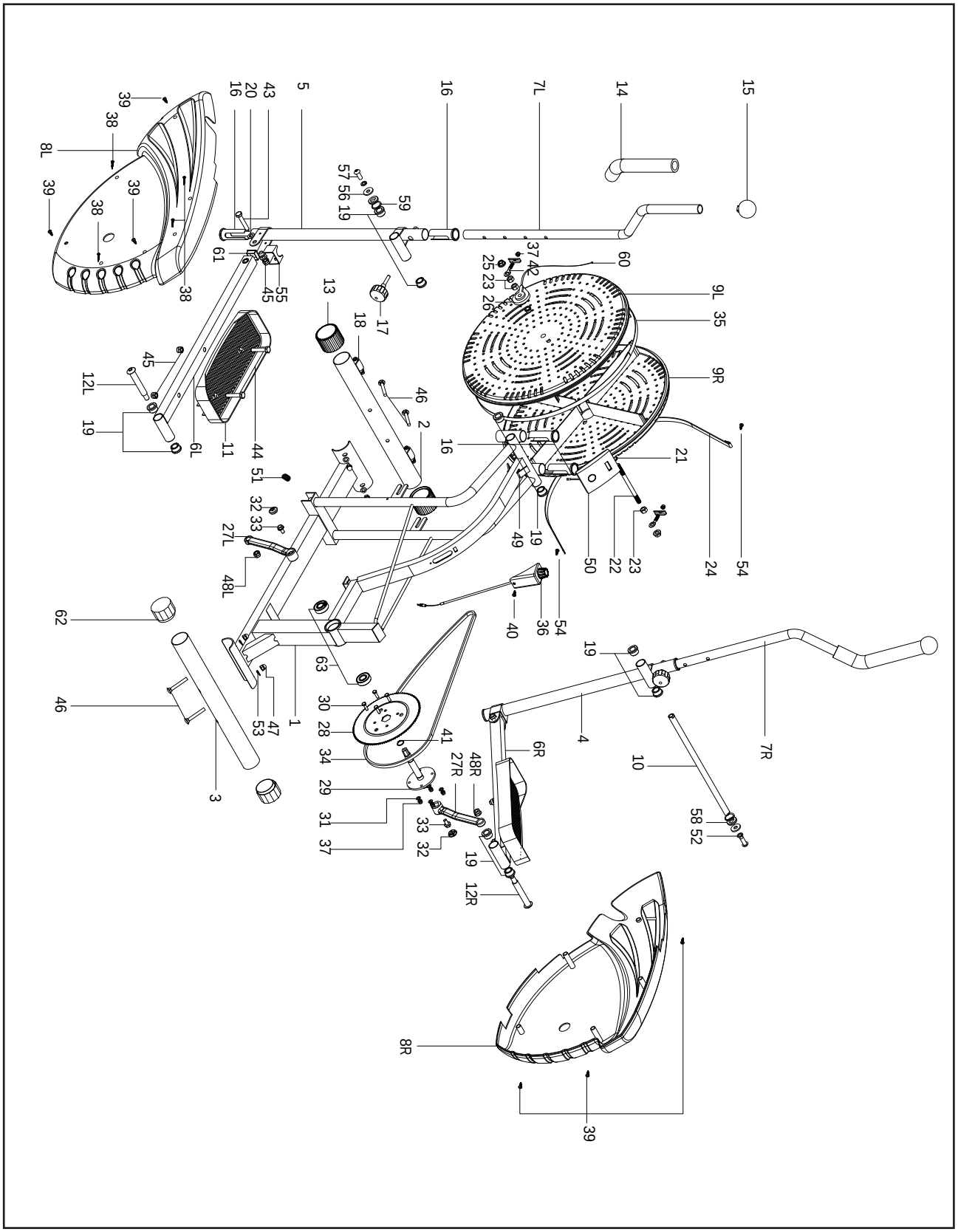
NOTIZEN

NOTIZEN

GESAMT-TEILELISTE:

1	Hauptrahmen	1
2	Standfuss vorne	1
3	Standfuss hinten	1
4	Oberarmtrainerrohr rechts	1
5	Oberarmtrainerrohr links	1
6R	Pedalarm rechts	1
6L	Pedalarm links	1
7R	Oberarmtrainer-Handrohr rechts	1
7L	Oberarmtrainer-Handrohr links	1
8R	Gerätegehäuse rechts	1
8L	Gerätegehäuse links	1
9L	Abdeckhaube Windrad links	1
9R	Abdeckhaube Windrad rechts	1
10	Oberarmtrainer-Achse	1
11	Trittflächen	2
12R	Inbusschraube (Achsbolzen)	1
12L	Inbusschraube (Achsbolzen)	1
13	Rohrendkappe Standfuss vorne	2
14	Handgriffummantelung	2
15	Rohrendkappen Oberarmtrainer	2
16	Gleitbuchse	4
17	Handschraube für Oberarmtrainer	2
18	Transportrollen	2
19	Lagerbuchse Oberarmtrainer	10
20	Unterlegscheibe M10	4
21	Zahnrad	1
22	Achse M10 x 150	1
23	Mutter M10	3
24	Metallband	1
25	Sicherungsmutter M10	2
26	Sensor	1
27L	Tretarmkurbel links	1
27R	Tretarmkurbel rechts	1
28	Kettenrad	1
29	Achse	1
30	Inbusschraube M6 x 16	4
31	Unterlegscheibe, flach	4
32	Abdeckung für Achsschraube	2
33	Inbusschraube	2
34	Antriebskette	1
35	Tretwiderstandsband	1
36	Tretwiderstandsverstellknopf	1
37	Sicherungsmutter (M6)	6
38	Kreuzschlitzschraube Gerätegehäuse	4
39	Kreuzschlitzschraube Gerätegehäuse	6
40	Kreuzschlitzschraube	1
41	C-Ring Ø17	2
42	Kreuzschlitzschraube M6	2
43	Sechskantschraube M10 x 55	2
44	Sechskantschraube M10 x 45	4
45	Sicherungsmutter (Lock nut) M10	6
46	Schlosschraube M8 x 60	4
47	Hutmutter M8	4
48L	Sicherungsmutter, Pedal links	1
48R	Sicherungsmutter, Pedal rechts	1
49	Aufnahmehalterung Trainingscomputer	1
50	Trainingscomputer	1
51	Feder, klein	1
52	Federunterlegscheibe M10	2
53	Unterlegscheibe, gebogen M8	4
54	Schrauben	12
55	Abdeckkappe, Pedalarm	2
56	Unterlegscheibe	2
57	Inbusschraube M10x25	2
58	D-Scheibe	2
59	Unterlegscheibe, gebogen	4
60	Sensor-Kabel	1
61	Endkappe, Pedalarm	2
62	Rohrendkappe Standfuss hinten	2
63	Kugellager	2

GESAMT-SPRENGZEICHNUNG:



Stand: 15.06.2009 Änderungen vorbehalten

Das STAMM Bodyfit Serviceteam ist für Sie da:

Telefon:	**+49 (0) 1805/346412**
	Mo - Fr 9.00 – 18.00 Uhr (14 Ct./Min. aus d. Festnetz d. Dt. Telekom)
Fax:	**+49 (0) 2261 / 547-47**
E-Mail:	**service@stamm-bodyfit.de**
Internet:	**www.stamm-bodyfit.de**
Postanschrift:	**Stamm Sport & Freizeit GmbH**
	An der Nordhelle 19
	51645 Gummersbach

Nachspann

Die Stamm Sport & Freizeit GmbH arbeitet ständig an der Weiterentwicklung aller Modelle. Bitte haben Sie Verständnis dafür, das jederzeit Änderungen des Lieferumfangs in Ausstattung, Form und Technik möglich sind. Aus den Abbildungen, Beschreibungen und Angaben können daher keine Ansprüche hergeleitet werden.
Nachdruck, Vervielfältigung oder Übersetzung, auch auszugsweise, sind ohne schriftliche Genehmigung der Stamm GmbH nicht gestattet.

Alle Rechte nach dem Gesetz über das Urheberrecht bleiben der Stamm GmbH ausdrücklich vorbehalten.
© Stamm Sport & Freizeit GmbH

Die Texte, Abbildungen und Normen in dieser Anleitung basieren auf dem Informationsstand zum Zeitpunkt der Herstellung.